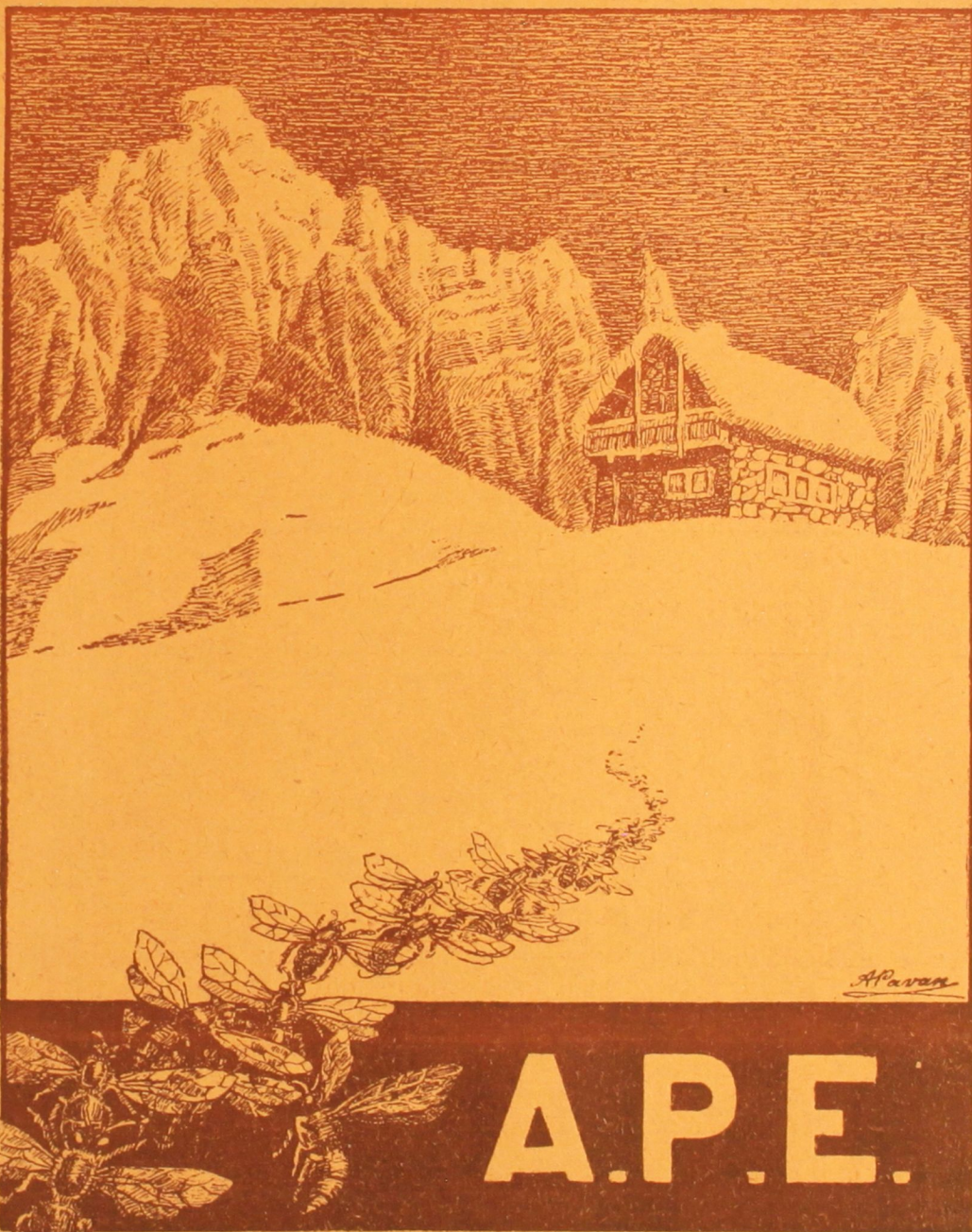
ANNO III° - N. 2 FEBBRAIO 1923 *C. C. con la Posta*

A.P.E.

RIVISTA MENSILE DELL'ASSOCIAZIONE ANTIALCOOLICA
PROLETARI ESCURSIONISTI - **MILANO** - VIA DURINI, 5

. . . la capanna é il sogno di ogni apeino,
il sogno di ogni apeino è la capanna . . .

E. L.

Anno III - N. 2 FEBBRAIO 1923 Conto corrente con la Posta

PERCHÈ SI SCONSIGLIA L'USO DELL'ALCOOL

Io ho sentito una volta un intemperante — il quale era naturalmente un difensore delle bevande alcooliche — esporre questo concetto.

— Si dice gli alimenti che noi introduciamo nel nostro corpo devono servire in massima parte per produrre del calore e quindi devono *bruciare* nell'interno, precisamente come brucia e si consuma il carbone nel fornello della stufa. Orbene, per quale ragione noi dovremmo ritenere che l'alcool sia inadatto a questa funzione, quando noi lo vediamo ardere così facilmente all'esterno e produrre tanto utile calore, sia per uso industriale, sia per i piccoli usi domestici?

L'osservazione non manca di un certo fondamento razionale, ed è perciò necessario conoscere quali sono le ragioni che si possono ad essa obbiettare.

In primo luogo, non è detto che tutte le sostanze che bruciano in presenza dell'ossigeno possano essere adoperate a scopo alimentare.

Legna e carbone — per citare un esempio — che pure producono tanto buon calore nelle nostre stufe e nelle nostre macchine, non sono punto adatte per il nostro organismo.

Per cui è lecito domandare: non potrebbe forse verificarsi lo stesso caso per l'alcool? Ma io devo subito rispondere che in realtà l'alcool brucia anche nel nostro corpo.

Anzi devo aggiungere che esso è capace di produrre una quantità di calore abbastanza rilevante.

Il che risulta chiaramente, facendo i confronti con altre sostanze alimentari. Infatti, ammetto che un peso x di pane, di zucchero, di carne produca, bruciando nel nostro corpo, una quantità di calore eguale a *quattro,* lo stesso peso di alcool produrrà una quantità di calore corrispondente a *sette,* lo stesso peso di grasso (olio, burro, lardo) una quantità corrispondente a *nove*.

Per cui rileviamo immediatamente che le sostanze produttrici di calore per eccellenza — i veri *alimenti termogeni* — sono i grassi: ed è precisamente ad essi che si deve ricorrere — come si ricorre infatti — nelle stagioni e nei climi freddi, senza — s'intende — esagerare.

Ma d'altra parte, anche l'alcool — come abbiam visto — è un produttore di calore abbastanza attivo, se esso supera sensibilmente (la proporzione è da 4 a 7) la carne, il pane, lo zucchero.

Perchè mai dunque non si consiglia l'alcool a questo scopo?

Non aveva forse ragione l'intemperante di sostenere la sua tesi?

*
* *

Io non vorrei che chi legge si formasse un concetto troppo semplicista e schematico del fenomeno della produzione del calore nel nostro corpo per mezzo degli alimenti e che dall'esposizione delle cifre precedenti cavasse delle deduzioni affrettate.

Poichè non bisogna dimenticare che una notevole importanza ha pure la diversa laboriosità dei processi digestivi che ogni sostanza richiede per essere assimilata.

Ad esempio, lo zucchero — digerito assai facilmente — è certo un alimento che può essere, in certi casi, come produttore di calore e di energia, preferito al pane ed alla carne che pure risultano avere lo stesso potere calorifico.

Ma per quanto riguarda l'alcool dobbiamo fare altre osservazioni di carattere diverso.

L'alcool ha dei difetti e presenta dei pericoli gravifi che noi passeremo in rassegna.

I. - Esso brucia troppo rapidamente, per cui si ha uno sviluppo improvviso, tumultuario di calore in un periodo troppo breve di tempo. Assai più utili sono invece per noi le sostanze che bruciano più lentamente e frazionano la loro produzione calorifica in uno spazio di tempo più lungo.

II. - L'alcool inoltre facilita la dispersione del calore dal nostro corpo: esso cioè riscalda, ma contemporaneamente permette al calore di irradiarsi più facilmente. Ciò avviene perchè lo alcool produce una dilatazione dei vasi sanguigni periferici, per cui una maggior quantità di sangue affluisce alla superficie del corpo e attraverso la pelle disperde del calore.

A prova di questo, possiamo portare qualche esempio. È noto come nei paesi freddi non sia infrequente il caso di individui ubbriachi che, addormentatisi all'aperto, passano dal sonno alla quiete eterna della morte. Ora è dimostrato che ciò si verifica assai meno facilmente in chi — pur rimanendo all'aperto — non ha bevuto alcoolici.

Ancor più dimostrative sono le osservazioni fatte dai monaci di certi ospizi alpini, in quei tempi in cui anche d'inverno gli alti *passi* erano frequentati da viandanti.

Essi ricordano che nei casi di salvataggi di individui, colti dalla tormenta e caduti in preda ad assideramente, era assai più facile richiamar in vita quelli che non avevano bevuto alcool, mentre più spesso riusciva vano ogni soccorso per coloro che avevano cercato di rianimarsi tracannando la fiaschetta dell'acquavite e del cognac.

Malgrado l'apparenza paradossale, non è difficile trovare spiegazione del fatto, quando si pensi che coloro che avevano bevuto dell'alcool — se avevano prodotto del calore — ne avevano però anche, in misura ancora maggiore, facilitata la dispersione. Di qui la condizione di inferiorità e di minor resistenza in cui essi avevano finito col trovarsi.

III. - Infine l'alcool — ed è questo il difetto e il pericolo più grave — è un combustibile che danneggia la macchina umana. In realtà esso è una sostanza tossica che, se in piccola quantità può dare guasti lievi e insignificanti, deteriora però profondamente l'organismo appena si oltrepassi un certo limite. Ed allora stomaco, fegato, cuore, arterie, reni, cervello risentono i suoi malefici effetti. È quindi assurdo ricorrere all'alcool, come alimento termogeno, danneggiando la propria salute, mentre abbiamo altre sostanze alimentari che sono invece inoffensive.

Che cosa direste voi — ad esempio — se un individuo, per riscaldare una camera d'inverno, accumulasse nel mezzo un fascio di paglia e poi vi desse fuoco, senza curarfsi di chiudere le finestre? Egli finirebbe coll'avere la camera fredda come prima, e l'aria

piena di fumo e il pavimento e i mobili danneggiati. Ebbene chi fa uso di bevande alcooliche per riscaldarsi agisce suppergiù allo stesso modo.

Ma io non posso finire questa enumerazione dei difetti dell'alcool senza aggiungere un'altra considerazione.

Anche sotto l'aspetto economico, l'alcool deve essere abbandonato per il suo costo elevato.

Basterà che io faccia qualche confronto, lasciando al lettore il compito di stabilire il prezzo delle diverse sostanze.

Un litro di vino — in cui l'alcool è contenuto in proporzione di circa il 10 per cento — produce suppergiù la stessa quantità di calore di un litro di latte, di 270 gr. di pane, di 85 gr. di burro, di 75 gr. di olio.

L'alcool è dunque l'alimento più costoso.

Per tutte queste ragioni, noi possiamo considerare l'alcool come un *cattivo produttore di calore*.

Se l'uso dell'alcool è sconsigliabile in generale, tanto più esso è da proscriversi in montagna.

Qui noi abbiamo bisogno di poter disporre di tutte le nostre energie, talvolta anche di poter usufruire di tutto il nostro calore.

L'alcool è invece un dilapidatore di calore e di forza.

Esso potrà magari darci l'ultimo colpo di frusta, fornirci l'illusione di un effimero ripristino di energia, ma sarà l'effetto di un lieve momento: poi egli ci lascerà a terra, sfiniti ed esausti.

« *L'alcool taglia le gambe* », dicono i corridori.

È dunque facile capire a quali pericoli si può andar incontro in montagna, quando ci si trova in queste condizioni.

Per tutte queste ragioni: niente alcool quando preparate il vostro sacco per una gita alpina.

Ricordate che la bottiglia di vino è inutile, assolutamente dannosa la fiaschetta del cognac.

DOTT. BAJLA.

Gli Apeini a Varze.

Il sole di alta montagna

Credo cosa utile parlare agli Apeini anche del sole di alta montagna e dei meravigliosi benefici che può dare al nostro fisico.

Infatti si è constatato che il sole di alta montagna è un fattore importantissimo per le cure fisiche, il cui effetto si basa non solo sul calore che esso dà (raggi rossi caloriferi), ma principalmente sui raggi invisibili così detti « ultravioletti » i quali raggi, perchè facilmente assorbiti dalla polvere e dalla evaporazione di umidità dalla terra, mancano quasi completamente nella luce del sole delle pianure e delle medie altezze.

I raggi ultravioletti aiutano in modo meraviglioso la circolazione del sangue e lo fanno affluire maggiormente ai vasi sanguigni cutanei.

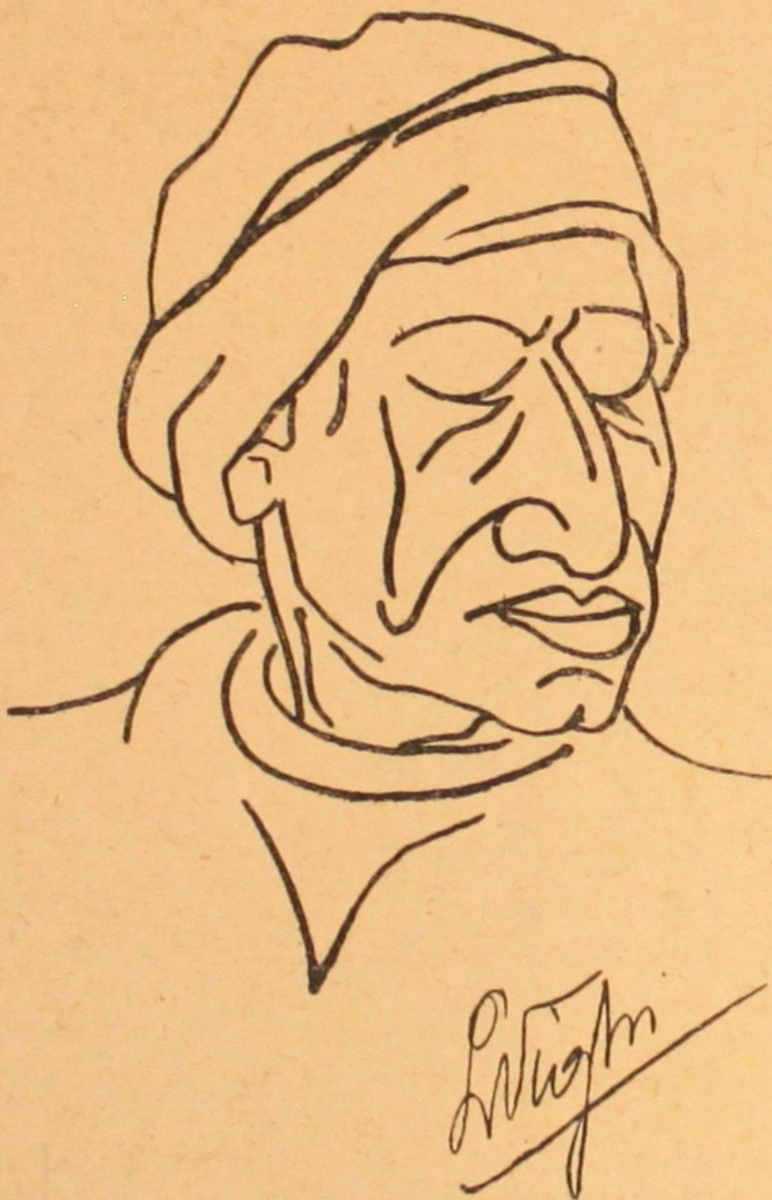
Durante questo afflusso il sangue porta alla circolazione periferica del corpo le materie nocive di cui si è caricato durante la circolazione interna, ed i raggi ultravioletti, decongestionando gli organi immediatamente sottostanti alla pelle, favoriscono contemporaneamente sia l'escrezione di dette materie nocive sia l'unione del sangue con l'ossigeno.

È naturale perciò che quando si è in alta montagna, esponendo al sole il nostro corpo e gran parte di esso, l'azione terapeutica dei raggi ultravioletti risvegli le energie stanche o assopite, migliorando lo stato fisico generale (aumento di appetito, maggiore forza nei muscoli flosci, ecc).

Sono certo che gli apeini vorranno propagandare quanto sopra esposto, in considerazione degli incalcolabili benefici che le cure di sole in alta montagna portano al nostro, purtroppo, bisognoso organismo.

Dato che anche quest'anno l'Ape farà un accampamento in alta montagna, gli apeini potranno approfittarne ed usufruire di queste cure fisiche, che non richiedono nè medici nè medicine, e mettono il nostro organismo in grado di reagire nelle migliori condizioni alle eventuali malattie.

Perciò sarebbe ottima cosa che gli apeini cominciassero a mettere un po' di ossigeno monetario nel loro salvadanaio, altrimenti non sarà possibile godere le tanto sospirate vacanze in alta montagna. Un risparmio semplice ed efficace sarebbe quello di non buttare il denaro nelle osterie.

G. Covini.

Il Segretario

Si raccomanda alle Sezioni di trasmettere mensilmente al C. C. il resoconto delle loro manifestazioni con le fotografie che ricordano le gite più interessanti. I resoconti devono essere scritti sopra un lato solo del foglio.

Gli Apeini a Trasquera (Iselle)

Varze (veduta del paese)

La Gita di Capo d'Anno al Sempione

E chi osa dire che la gita al Sempione non fu fatta nella sua interezza? Come? Non vi si è fatto ammirare in anticipo su fotografie ed illustrazioni le terribili gole di Gondo, le spumeggianti cascate, il pittoresco Simplon-Village, la maestà delle cime contornanti il valico, il romantico antico ricovero, il grandioso nuovo ospizio? Non ve ne hanno fatto la storia? E discendendo verso Briga non vi hanno fatto ammirare il grazioso paesello di Berisal, la pericolosa galleria del Kaltwasser colla grandiosa cascata, ecc. ecc.?

Non avete dunque fatto già la gita nell'immaginazione prima ancora di muovervi da Milano? Non vi furono squadernati due o tre carte geografiche e diversi albums? Non vi hanno infine elettrizzato tutti e quanti trascinandovi così all'audace impresa?

Qualche timida obiezione sarà stata fatta dai più prudenti: « *e le bufere di neve? e le valanghe?* »

Ma chi se ne cura? Dov'è la gioia dello sfidare i pericoli, la poesia dell'incerto domani?

E anch'io rifacevo la gita nella memoria pescando nei ricordi, poichè io sono pure un antico ammiratore del Sempione. La passeggiata quindi era già compiuta nella fantasia e nella memoria, nel futuro e nel passato. E se si pensa alla teoria della relatività, passato, presente, futuro, tutto si fonde in un tempo solo. Non ci furono che pochi timidi i quali per aver gustato qualche raffica, e toccato qualche valanghetta si ostinarono a non essere troppo soddisfatti. Anime pavide!

Ora ecco la scheletrica narrazione degli avvenimenti:

Due Apeine skiatrici vicino alla Galleria di Gondo

Si parte puntualmente alle 14,20 del 30 Dicembre da Milano in 25 tra apeini ed apeine: il viaggio si inizia allegrissimo — tutti sono

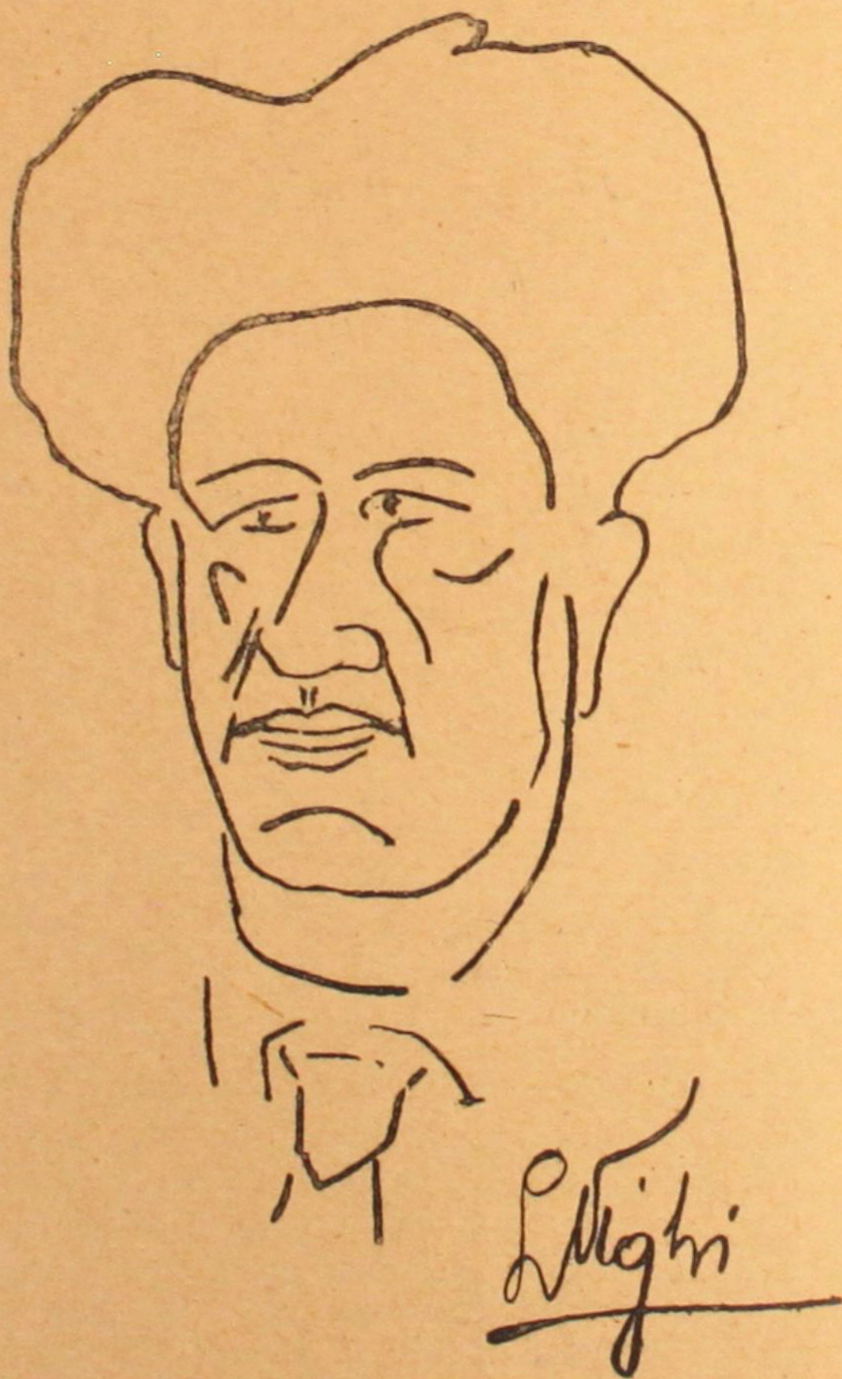
entusiasti. Ad Arona si comincia a vedere il paesaggio bianco di neve, ma l'entusiasmo rimane. A Domodossola alcuni gentili apeini del paese vennero a darci il benvenuto; uno di essi anzi ci raggiunse il giorno dopo e ci fu prezioso per consiglio ed aiuto, come vedremo. Risaliti in treno si giunse ad Iselle animati da intenzioni serie, pieni di coraggio e di vigore, risoluti a tutto. È notte e ci si incammina verso Gondo in fila indiana, su uno stretto sentiero, fra due muraglie di candida neve, sotto una pacata e perseverante

Ritorno da Gondo verso Iselle

nevicata che non riesce ancora a smorzare il fuoco dell'entusiasmo. Infine si arriva a Gondo verso le nove, un poco materialmente stanchi, bisogna ammetterlo.

Ci si ristora, ci si riscalda, si mangia con grande appetito e si spera nell'indomani; e poichè in qualche gentile apeina perdura la stanchezza e una certa diffidenza sulle proprie forze, si telefona al Simplon-Village per domandare una slitta. Ci vien risposto che perdurando il cattivo tempo sarebbe stato impossibile mandarla; ugual risposta vien data dall'Ospizio di dove giunge in più l'informazione che lassù la neve ha raggiunto i quattro metri. E, pur troppo, il cattivo tempo continua, anzi si fa più minaccioso e inquietante.

Nonostante, la mattina dopo, si parte in ricognizione, ma si ritorna un po' scossi nel morale perchè si capisce che è impossibile proseguire.

Nessuno vuol prepararci una slitta perchè prudenti e pratici quei montanari non si sentono di sfidare così gravi pericoli. D'altra parte intervengono i gendarmi Svizzeri e vietano di andare avanti. Che decidere? La perplessità dura poco, a rimanere si corre pericolo di restar bloccati dalla neve a Gondo e si decide quindi di ritornare indietro e fermarsi a Varzo dove si potrà skiare. Il ritorno è assai movimentato: qualche valanghetta mette il turbamento fra le apeine; parecchi capitomboli, emozioni, rallegramenti, ecc., rendono varia e interessante la discesa. L'allegro Bentivoglio aveva perduto il buonumore e appariva sfiduciato.

Il matto

Per incoraggiarlo gli si dovettero rammentare le parole indirizzate da una famosa guida ad un titubante alpinista: *courage monsieur! personne ne reste ici sans mourir!* Impressionato l'apeino ripigliò più baldanzoso la strada. È proprio vero che il morale è tutto (o quasi) anche in montagna.

Giunti a Iselle vi trovammo il gentile apeino di Domodossola che ci indirizzò a Varze nell'albergo Zanalda dove ci aspettava un buon pranzo, e dove trascorremmo una allegra serata, durante la quale si improvvisarono divertenti giochi che fruttarono all'*A pe* la cospicua somma di L. 250 prò capanna.

Il Presidente.

A mezzanotte si mangiò l'eccellente panettone portato dal nostro presidente e si fecero numerosi auguri per la prosperità dell'Associazione e per le prossime future gite.

Al mattino di Capo d'Anno, tempo magnifico (ironia della sorte!) e neve buona; luogo adatto, e quindi molti esercizi cogli ski e colle slitte.

Alle 17 circa dovemmo ripartire per Milano e il ritorno fu un po' amaro come tutti i ritorni. Ma ci consolammo col pensiero di riprendere la via del Sempione in tempi più propizi.

Non per nulla la divisa degli apeini è: *perseverare ed insistere.*

SPERATI IGINO.

Dal Segretariato Naz. Italiano contro l'Alcoolismo

Massime antialcooliche.

Dagli ubriachi nascono gli ubriachi.

Il bicchierino quotidiano della mattina è la moneta di sottoscrizione per l'ospedale.

L'esperienza ha dimostrato che i bevitori di acqua sorpassano di molto gli altri in coraggio e vigore.

FRIDTJOFF NANSEN.

L'alcool fa ai nostri giorni più strage dei tre storici flagelli: la fame, la peste, la guerra; più della fame e della peste decima, più della guerra uccide.

GLADSTONE.

Il più grande ubriacone ha cominciato con l'essere un bevitore moderato.

LANCERAUX.

L'alcoolismo è una vecchiezza anticipata.

Beata quella città nella quale si vedono consumate le pietre davanti alle botteghe dei fornai e l'erba alta sull'uscio delle bettole. — *Proverbio cinese.*

L'ubriaco beve perchè è pazzo ed è pazzo perchè beve.

Il bevitore è uno spettatore indifferente del mondo; vivacchia, con un sol occhio aperto. Non cammina, ciondola sulla via della vita, finchè venga la morte a spezzargli il bicchierino nel pugno.

EDMONDO DE AMICIS.

Sopra dieci alcoolisti colpiti dal colera ne muoiono nove. E sopra dieci astinenti non ne muoiono che due.

GILBERT.

L'alcoolismo nel proletariato è il compagno fatale della miseria.

COLAJANNI.

ATTI DEL COMITATO CENTRALE

Seduta del 20 febbraio.

Presenti: Lazzari, Ferretti, Vitali, Turati, Frisone per sezione di Milano.

1° Si delibera che tutte le sezioni della A.P.E. abbiano a sostituire ai propri soci la tessera vecchia con quella nuova, che oltre ad essere un cespite per la Capanna è indispensabilmente necessario, per motivi facili a comprendersi, il ritiro delle vecchie tessere.

2° In sostituzione del compagno Villani, dimissionario da Segretario e da membro del Comitato, è nominato il compagno Ferretti.

3° Viene approvata una proposta del Presidente d'inviare una circolare a tutte le sezioni coi desiderata del C. C.

4° Si delibera inoltre d'inviare L. 20 al Segretariato Nazionale Antialcoolico Pellestrina (Venezia) e di invitare tutte le sezioni a voler contribuire nel limite del loro possibile.

Dopo ampia discussione sulla situazione generale della A.P.E. si approva il programma e l'Ordine del Giorno per il III° Congresso Nazionale che si terrà in montagna nei giorni 14-15 aprile.

PROGRAMMA GENERALE.

Sabato, 14 aprile

Ore 13, Piazzale stazione Nord ricevimento delle rappresentanze e dei congressisti.

Ore 13.30, partenza.

Ore 18, Banchetto con discorso d'occasione del nostro Presidente.

Ore 20.30, inizio dei lavori congressuali sino alle ore 23.30.

Domenica, 15 aprile

Ore 8 ant., proseguimento dei lavori.

Ore 12, Banchetto di chiusura.

Dalle ore 14 in avanti divertimenti vari e ritorno alle proprie sedi.

ORDINE DEI LAVORI.

I. - *Verifica dei poteri e nomina della presidenza;*

II. - *Relazione morale;*

III. - *Relazione finanziaria;*

IV. - *Propaganda e organizzazione generale della « A. A. P. E. »;*

V. - *Rivista (Relazione morale e finanziaria);*

VI. - *Capanna (Relazione morale e finanziaria);*

VII. - *Modifiche statutarie;*

VIII. - *Attendamenti;*

IX. - *Nomina del Comitato;*

X. - *Proposte varie ed eventuali.*

Per ogni partecipante è fissata una quonta di L. 3 di adesione.

Le adesioni dovranno pervenire al seguente indirizzo: Ferretti Carlo, Corso Romana, 120 - Milano.

La località verrà comunicata ai congressisti all'atto della partenza fissata per le 13.30 alla Stazione Nord.

In ottemperanza alla situazione creatasi nella sezione di Alessandria si dà mandato a Ferretti di compiere un'inchiesta sul luogo.

Per la erigenda Capanna si decide la costituzione di una cooperativa fra gli azionisti per la compera definitiva del terreno.

Le corrispondenze sezionali dovranno essere inviate al seguente indirizzo:

Ferretti Carlo - Corso Romana, 120 - Milano.

Infine si apprende con viva soddisfazione lo sviluppo crescente della nostra A.P.E.

DALLE SEZIONI

MILANO.

Capo d'anno ai Resinelli

Scesi a Lecco con mezz'ora di ritardo, alle 21 circa, ci accolse una non desiderata pioggerella. Non c'è che da fare buon viso a cattiva sorte, accendere le lanterne e su a passo svelto verso la val Cololden, guidata dal compagno Castagna di Lecco, e dal compagno Rossi di Milano.

Era un'impressione strana e romantica insieme il vedere i lumicini delle lanterne innalzarsi in fila indiana su per gli aspri sentieri ed apparire, or qua or là, nella notte scura e piovviginosa!

Ma alfine giungemmo alla Capanna Lecchesi ove un buon fuoco ci accolse dandoci quel buon umore che viene chiamato Apeino forse perchè è veramente libero e schietto.

Al mattino dell'indomani l'altipiano dei Resinelli apparve come avvolto in una densa nebbia e coperto da un buon strato di neve.

D'un tratto tutti divennero skiatori e senza tanti complimenti ognuno si armò di un paio di ski e si lanciò a capofitto nella bianca neve. Immaginate le capriole di tanti skiatori improvvisati!

In giornata arrivarono numerose comitive di compagni di Bergamo, di Lecco, quasi tutti armati di ski e di slitte, che vennero da noi requisite per le nostre apeine.

Tornati in capanna, ci preparammo, coi compagni apeini di Bergamo, Lecco, a salutare con molto rumore il 22 morente e il 23 nascente.

Al lunedì venne riservata nientemeno la salita del canalone Porta, ma una provvidenziale valanga caduta il giorno prima valse ad impedirci, ostruendo l'imbocco del canalone, un inutile quanto pericoloso tentativo.

Nel ritorno venne scelta la via della Valgrande, più lunga, ma in compenso meno aspra della Val Cololden, con discesa su Ballabio inferiore, con una buona raccolta di *bucaneve*.

Qui ci raggiunse — ironicamente — il sole, che in due giorni non si era fatto mai vedere. Ma ringraziamolo perchè — meglio tardi che mai — ci ha permesso di ammirare lo splendido panorama contesoci fino allora dalla fitta nebbia.

Alle 18,30 eravamo a Milano, lieti, soddisfatti della bella gita, non turbata da alcun incidente, e che fruttò con un ingegnoso sistema di *riffa* quasi un centinaio di lire prò capanna e prò Rivista, con di più il fermo proposito di ritrovarci tutti quanti alla prossima gita.

Robbiani Pietro, *operaio.*

P. S. — *Poichè scopo primo dell'* Ape *è quello di propagandare fra gli operai l'idea delle escursioni, gli apeini tutti dovrebbero far sì che ad ogni gita nostra partecipasse qualche nuovo socio, amico o parente, perchè quando uno è stato una volta in montagna, fa ogni sforzo per ritornarci, sia pure per un giorno solo, lontano dalle brutture della città, per godere le bellezze immense della natura.*

⊙

BERGAMO.

PROGRAMMA GITE anno 1923.

Marzo 19 - Commemorazione del terzo anno di fondazione della Sezione il Monte Cornagera (1310) con banchetto sociale in Aviatico.

Aprile 8 - Roncola S. Bernardo (m. 844) — 15 - Monte Mismo (1160) — 22 - S. G. delle Formiche — 29 - Monte Barro (m. 922).

Maggio 6 - Colli di Gando (m. 1067) — 13 - Grande gita famigliare dei Narcisi al Colle S. Fermo (1065) — 20 - Cantoniera di Miragolo (1000) — 27 - Monte Alban (2020).

Giugno 3 - Cigliegiata sociale — 10 - Traversata delle Grigne (m. 2410) — 17 - Monte Toieto (1360) — 24 - Monte di Neve (m. 862).

Luglio 1 - Pizzo della Presolana (m. 2521) — 8 - Canto Basso (710) — 15 - Laghi Gemelli (2023) — 22 - Monte Padoma (1228) — 29 - Festa delle Stelle Alpine alla Cima di Menna (2296).

Agosto 5 - Monte Ubione (m. 895) — 12 -

Cascate del Serio — dal 12 al 19 - Pizzo Redarta (3037); Pizzo di Scais (3040); Pizzo del Diavolo (2914); Corno Stella (2620) — 26 - Buca del Corno (600).
Settembre 2 - Pizzo dei Tre Signori (metri 2554) — 9 - Passo del Pertus (1186) — 16 - Monte Prenda (109) — 23 - Corni di Canzo (1372) — 30 - Grande vendemmiata Sociale.
Ottobre 7 - Monte Resegone (m. 1876) — 14 - Uccellata sociale al Monte Altino (metri 1000) — 21 - Castel Regina (1424) — 29 - Corna Busa (660).

Il programma dettagliato d'ogni gita verrà esposto in sede otto giorni prima dalla data d'efettuazione.

⊙

BUSTO ARSIZIO.

Elenco delle gite da effettuarsi durante l'anno 1923:

Gennaio 27-28 — Corni di Canzo (Como) metri 1372.
Febbraio 11 — M. Provello (Viggiù) metri 1015.
Marzo 11 — M. Generoso m. 1701.
Marzo 25 — M. Cornacchia (Lesa) m. 922.
Aprile 1-2 — M. Sasso del Ferro (Laveno) m. 1062.
Aprile 22 — M. Becco d'Ovaga o Res (Varallo) m. 1631.
Maggio 1 — M. S. Salvatore (Lesa) m. 794 - Gita popolare.
Maggio 10 — M. Cerano (Pallanza) m. 1697.
Maggio 26-27 — Grigna Meridionale (Vetta Cermenati) m. 2184).
Giugno 16-17 — M. Crocione (Como) metri 1636.
Giugno 30 e Luglio 1 — M. Marx (Biella) m. 2600.
Luglio 14-15 — M. Presolana (Bergamo) m. 2511.
Luglio 28-29-30 — Pizzo Bianco (Domodossola) m. 3215.
Agosto 11-12 — M. Zoccone di Campelli (Lecco) m. 2150.
Agosto 11-17 — Punta Manazzo (Altipiano d'Asiago) m. 2179.
Agosto 19 — M. S. Clemente (Luino) merti 520 - Gita popolare.
Settembre 1-2 — Lago d'Elio - Monte Cadrigna (Luino) m. 1309.
Settembre 20 — M. Sasso Gordona (Como) m. 1410.
Ottobre 13-14 — M. Paglione (Luino) metri 1603.
Novembre 1 — M. Torre del Broncino (Erba) m. 1706.
Dicembre 7-8-9 — M. S. Primo (Como) metri 1685.

⊙

COMO.

L'Ape di Como alla Capanna Mara

(m. 1208)

Alla riunione stabilita per le ore 6 di domenica 25 febbraio, in piazza Verdi, ci troviamo in tre solamente.

Dopo un'attesa di circa mezz'ora visto che altri dei partecipanti non ne arrivavano, prendiamo soli soletti il via, convinti che i più ardimentosi dei partecipanti, senza badare a fatiche, si sarebbero fatti trasportare colla funicolare sino a Brunate.

Dopo circa un quarto d'ora di cammino, ci troviamo a calcare i primi passi sulla vecchia mulattiera per Brunate, tortuosa e tutta a gradini.

In meno di cinquanta minuti arriviamo lassù, trafelati per il soffoco, anzi, il cielo uggioso, sembra voglia scatenarci addosso qualche acquazzone. Approfittiamo del tempo che ci separa ancora dall'arrivo della prima funicolare, ed andiamo a far provvista di... munizioni da bocca (pane) per la giornata. Dopo di che, arriviamo alla stazione della funicolare a buon punto, onde ricevere gli altri partecipanti, e formiamo così un numero di 17 sui trenta circa inscritti.

Gli altri, preferiscono tenere il letto dato il tempo incerto. Ci avviamo così alla volta di S. Maurizio, indi alla Baita Nonda, dove dopo una sosta di mezzora per il primo spuntino, prendiamo nuovamente il via.

Il cielo incomincia a diradarsi, e qualche sprazzo di raggi solari ci investe, facendoci presagire una giornata ottima. Notiamo però alle vette del pizzo di Torno, e del Bolletto, una sensibile tormenta. Difatti giunti ai piedi del costone del Bolletto ci investe una folata di densa nebbia. Ma per poco però, poichè, dopo una decina di minuti di cammino sul sentierone che ci porterà alla capanna S. Pietro, la nebbia si dirada, e un sole magnifico compare dandoci modo di ammirare un superbo manto di candida neve resa quasi polverizzata dalla forte tormenta del giorno precedente. Arriviamo verso le 10 e mezzo alla Capanna S. Pietro, e senza sosta alcuna attacchiamo il ripido e snervante costone del Bollettone.

Incomincia qui la via crucis delle scivolate e dei capitomboli, che procurano l'ilarità generale. Alle undici e mezza siamo in vetta (1320) circa. Di qui scorgiamo laggiù in fondo la capanna Mara, meta nostra, donde dopo un quarto d'ora di riposo arriviamo laggiù alle 12 e un quarto, con sollievo di tutti, specialmente delle signore e delle signorine che hanno le sottane inzuppate sino all'altezza del ginocchio. Come un'orda di affamati diamo l'assalto ai nostri sacchi, indi ci disponiamo volta a volta agli ampi focolari che ardono, per asciugarci un poco, trovando così modo di rivolgere frasi frizzanti all'indirizzo di signore e signorine che provocano le risate ed il contento generale.

Alle 14, come stabilito da itinerario, lasciamo la Mara, e giù, per la abbastanza comoda strada che ci porta all'Alpe Turati, fra gli allegri canti montani, e le sempre più frementi risate.

Alle 3 precise arriviamo all'Alpe Turati, donde le signorine ed i giovanotti, approfittano dell'ora circa di fermata, per darsi alla danza nell'ampio salone dell'Albergo Alle quattro si riparte alla volta di Cassano Abelete e di lì col tram che ci porta a Como e in sede.

Ci lasciamo un po' stanchi sì, ma lieti di avere passata una giornata di sano divertimento, lontani dalla bettola che abbrutisce e col proposito di trovarci più numerosi per la prossima gita al Pallanzone, indetta per il giorno di domenica 18 marzo prossimo venturo.

Programma Gite 1923.

Febbraio 11 — Bisbino.
Febbraio 25 — Capanna Mara.
Marzo 18 — Palanzone.
Aprile 8 — Sasso Gordona.
Aprile 29 — Campo dei Fiori.
Maggio 13 — Piano del Tivano.
Maggio 27 — Corni di Canzo.
Giugno 10 — Visita alla Villa Pliniana.
Giugno 29-30 — Monte Generoso.
Luglio 8 — Bollettone.
Luglio 21-22 — Grigna Meridionale.
Agosto 12-13-14-15-16-17-18-19 — Escursioni in Val Malenco con ascensioni nel Gruppo del Bernina.
Agosto 25-26 — Gita in automobile al Giogo dello Stelvio.
Settembre 9 — Prabello.
Settembre 22-23 — Brunate - Palanzone - San Primo - Alpe Rancio - Bellagio - **(Marcia Alpinistica a Premi).**
Ottobre 28 — Maronata all'Alpe della Salute.
Novembre 18 — Bisbino.

Gite istruttive - Date a destinarsi:

Castello di Carimate - Vetreria di Grandate - Ferriera di Dongo.

Alle gite possono partecipare anche i non soci purchè presentati da un socio.

La Commissione Sportiva si riserva il diritto di modificare la data e l'itinerario delle gite.

L'escursione al Giogo dello Stelvio è riservata ai soci. Le iscrizioni a questa istruttiva e interessante gita sono aperte dal 1° Febbraio con versamento settimanale di L. 3 per ogni partecipante. — (Spesa prevista per automobile, pasti e pernottamento L. 100).

Inno dell'Ape (Sezione di Como).

Amor, luce dell'anima,
Luce, sospir del mondo,
Mete radiose dell'uman sentier,
Il tristo che avvelenasi
Nel lupanare immondo
A voi non drizza il torvo suo pensier.
Pure, sugli aspri culmini
Rivolti al sole eterno
Onde il cielo s'incurva ampio e seren.
Volan coi falchi l'aure
E il loro vol superno
Rapisce e allevia degli oppressi il sen.
Bando all'ignobil bettola!
In alto, in alto, orsù, verso la luce;
Ove pura è la vita APE *conduce.*

⊙

DOMODOSSOLA.

Programma Gite 1923.

Febbraio 25 — Montecrestese - S. Luca (metri 1152) e Pontemaglio.

Marzo 25 — Colmine di Crevola (m. 1621) - Varzo.

Aprile 29 — S. Lorenzo - Monscera - Pizzo Pioltone (m. 2610).

Maggio 27 — Trontano - Noccola - Tofana (m. 2307).

Giugno 23-24 — Varzo - Alpe di Veglia (metro 1752).

Luglio (data da stabilire) — Devero - Codelago - Scatta Minoia (m. 2800) - Lago Vannino.

Agosto 11-12 — Lago Andromia - Passo delle Frove - Variolo - Laghi del Paione (m. 2275) - S. Lorenzo.
Settembre 9 — Piedimulera - Colma di Castiglione (m. 1600) e Villadossola.
Novembre 11 — Assemblea generale (località da fissarsi).

Apeini in slitta.

FIRENZE.

In seguito alla morte del nostro caro e beneamato segretario è stato chiamato a rimpiazzarlo il compagno Cellai, tantochè l'attività del Comitato non si è per niente interrotta e procede tuttora alacremente.

In questo tempo che ha seguito l'assemblea generale il Comitato è riuscito a risolvere la grave questione della sede che, come si saprà, è stata stabilita in via Pietrapiana, 46, presso la Società di M. S. fra i Sarti; il mese scorso ha visto la luce il nostro modesto bollettino semestrale che però in seguito potrà diventare trimensile e più ricco purchè lo consentano le migliori condizioni finanziarie e ciò sarà se i quadri sociali si arricchiranno di nomi.

Sono stati presi provvedimenti contro tutti i soci morosi e sono stati senz'altro radiati tutti coloro che dopo i reiterati avvisi del Comitato non si erano decisi a mettersi in pari, è stato regolato un piano amministrativo, insomma se fino ad oggi la Società ha vissuto un periodo preparatorio di costituzione, oggi è definitivamente entrata nella sua vita fattiva e si avvia verso un sorridente avvenire.

Dal 17 febbraio sono aperte le iscrizioni alla grande gita sociale del Ferragosto, la mèta è l'Appennino Pistoiese verso il Cimone che si eleva a 2163 metri, rimarremo 4 giorni attendati; i soci s'iscrivano in massa per non far fallire questa splendida iniziativa per la quale si promette mari e... monti.

Gita a Vallombrosa *(28 gennaio)*.

Questa volta i nostri Soeffini hanno voluto riguadagnarsi la stima perduta nell'ultima escursione e ben 26 sono pronti sul piazzale della stazione in attesa del treno che deve condurli a St. Ellero; a rendere ancor più gaia la comitiva sono intervenute anche sei delle nostre balde escursioniste.

Finalmente si parte, le grida assordanti dei giovani, le risate gaie delle signorine, i canti, gli urrah e gli inni al monte fanno dentro la vettura un baccano che le da di cervello i poveri viaggiatori che sorridono a tanta giovanile spensieratezza.

Giunti a Sant'Ellero la comitiva s'incammina subito verso le vette ammantate di neve. I gitanti procedono di un passo assai conclusivo sì che in breve si giunge a Filiberti dove è concesso un riposo di dieci minuti, del quale profittano tutti per calmare un po' l'appetito; quindi viene ripresa la marcia e con grande gioia ci accorgiamo che la neve comincia già a coprire il terreno e aumenta man mano che si sale.

Ha un bel gridare il direttore di marcia: — Avanti! Avanti! Camminate, che arriveremo troppo tardi!

Ma ormai le pallate s'incrociano da tutte le parti andando a colpire or l'uno or l'altro fra le risate delle nostre brave soeffine.

Finalmente si giunge a Vallombrosa il cui laghetto tutto ghiacciato affre ai nostri scarponi una gradita pista per ballarvi alcuni fox-trott, ma mezzogiorno si avvicina e tutti si dispongono per il pranzo.

La giornata è splendida non un soffio di vento, non una nuvola, il cielo è azzurro e limpido.

Sono quasi le due quando terminiamo di pranzare e ce n'andiamo per il vasto prato che la neve ha tutto coperto di un soffice tappeto, quivi si passano le ultime ore occupati in giuochi ed in mille divertimenti diversi fra l'entusiasmo e l'allegria generale. Come poter descrivere i combattimenti a suon di pallate, gli a corpo a corpo, i caprioloni dalle slitte?

Le faccie sono rosse, si suda malgrado il freddo, ma purtroppo se corrono i soeffini, corre pure il tempo e perciò, terminate le

battaglie e concluso l'armistizio, ci prepariamo al ritorno.

Avanti di lasciare quei luoghi incantevoli ci rechiamo al masso del Saltino dal quale si gode una veduta meravigliosa, qui ognuno ricordandosi il proprio dovere si raccoglie una piccola somma prò gagliardetto; poi s'invia da quelle montagne una cartolina salutando i compagni Apeini di Milano.

S.O.E.F. - Vallombrosa (m .956) 28 gennaio 1923.

Nessunissimo incidente, salvo un lieve malore che colpì una soeffina e che presto passò grazie alle cure del nostro bravo Castrucci.

Un elogio ai bravi fotografi Pagliai e Tarchiani che eseguirono numerose fotografie che resteranno quale gradito ricordo di questa splendida escursione.

Programma Gite.

Gennaio 14 — Escursione alla Casa dell'Alpi (m. 970) e Capanna di Marcone (metri 1100).
Gennaio 28 — Escursione a Vallombrosa (m. 956).
Febbraio 18 — Escursione a Monte Paganino (m. 1111).
Marzo 4 — Escursione a M. La Croce (metri 1319).
Marzo 18 — Escursione a Monte Giovi (metri 992).
Marzo 25 — Escursione a Poggio di Javello (m. 932).
Aprile 8 — Gita famigliare a Pian dei Cerri.
Aprile 22 — Escursione a M. Cuccoli (metri 777).
Maggio 6 — Gita famigliare Poggio di Firenze (m. 693).
Maggio 13 — Escursione a M. Bucciana (metri 1235).
Maggio 27 — Escursione a M. Maggiore (m. 916).
Giugno 10 — Gita famigliare a Poggio Ripaghera (m. 912).
Giugno 23-24 — Escursione a M. Secchieta (m. 1450).

COPPA DELLA PRIMAVERA.

Quest'anno anche la S. O. E. F. concorrerà a questa manifestazione, della quale esporremo a suo tempo il dettagliato programma.

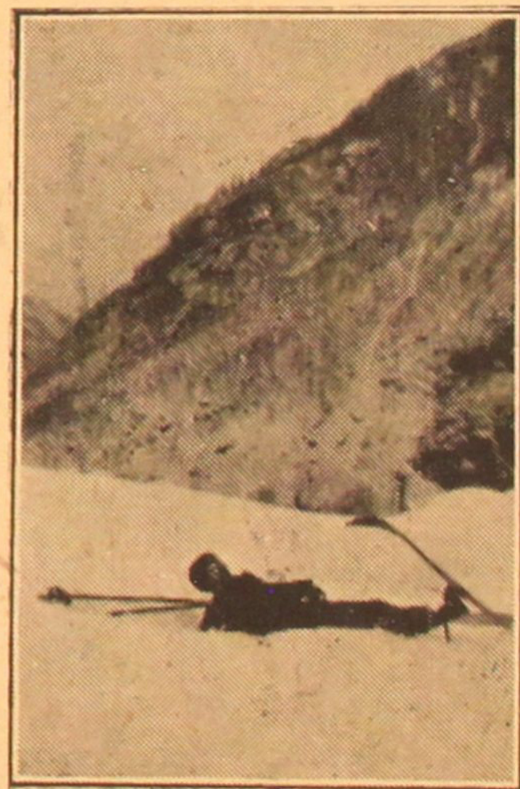
GITA SOCIALE
12 - 13 - 14 - 15 Agosto 1923.

Col 17 febbraio sono aperte le iscrizioni per la gita sociale da effettuarsi sull'*Appennino Pistoiese*.

Sulla quota di compartecipazione che è fissata in L. 80 (per vitto e viaggio) i soci possono anticipatamente versare delle rate settimanali di L. 3 ciascuna presso la Sede Sociale.

La tassa d'iscrizione (a fondo perduto) è stabilita in L. 5.

Di questa gita sarà dato il dettagliato programma nel prossimo bollettino.

Iscrivetevi alla gita.

Una caduta cogli sky'

Gli Apeini di Voghera a Volpedo.

VOGHERA.

Passeggiata a Volpedo.

Anche la nostra Sezione quest'anno ha iniziato il suo programma di passeggiate, ricostruita su basi più solide, e con un maggior numero di soci essa ha creduto con la prima manifestazione, rendere omaggio alla memoria del pittore del « quarto stato » Pelizza da Volpedo.

L'attesa fra i compagni era viva anche perchè per il tempo instabile si temeva una giornataccia. Ma fummo fortunati e domenica 18 febbraio, gli apeini di Voghera, in più d'una ventina, comprese parecchie signorine, fecero la loro prima passeggiata sezionale, dopo otto mesi della loro costituzione.

Alle 13,30 in un autobus ci movemmo da Voghera; durante il breve tragitto nulla di notevole, ma assai sentito sballottamento su quel veicolo quasi preistorico; si giunse a Volpedo alle 14,30 circa.

Recatici allo studio del Pelizza vi trovammo l'avv. Del Conte — marito d'una figlia del pittore — il quale gentilmente ci condusse a visitare lo studio dove il geniale e grande artista troppo presto preduto, aveva compiuto i suoi lavori. Ammirammo ciò che ancora rimane di tutta la sua opera, e fra queste la meravigiosa prima creazione del « Quarto Stato » che il Pelizza aveva eseguito con la stessa concezione, ma con uno sfondo diverso del quadro che trovasi al Castello Sforzesco di Milano, e che dai critici è giudicato migliore. Altri quadri ci rivelarono l'arte fine del pittore, in ispecie i diversi ritratti da lui fatti alla consorte. Vedemmo la triste scala a piuoli dove il povero Pelizza, ancor giovanissimo, non sapendo sopravvivere al dolore per la morte della moglie, si tolse la vita sei anni or sono.

Dopo aver fatto alcune fotografie andammo a visitare una piccola ed antichissima chiesa dove il Pelizza fece i suoi primi studi e che scrostò tutta mettendo alla luce pregevoli pitture.

Ringraziati i gentili eredi del pittore facemmo una breve passeggiata sul vicino torrente — il Curone — dove l'obbiettivo ritrasse il gruppo qui unito.

In attesa della partenza un apeino offrì uno spuntino con qualche chilo di mele, da tutti gradite e trovate molto buone, perchè... gratis.

Alle 17 si fece ritorno sempre traballando, accontentandoci dei dislivelli della ghiaia dello stradone in luogo di quelli più sensibili che gli apeini di Voghera presto sperano di superare in una prossima passeggiata in montagna.

Il nostro breve pellegrinaggio servì però di cordiale affiatamento fra i soci e fu una manifestazione d'affetto alla memoria del pittore, degli umili.

La Sezione di Voghera rinnova i ringraziamenti alla famiglia Pelizza per la squisita ospitalità accordata.

IL MARITO ALL'OSTERIA

UN ATTO ANTI-ALCOOLICO DEDICATO ALL'APE

(Proprietà esclusiva dell'A.P.E.)

(Continuazione - vedi num. prec.)

MARITO - Ma non pretenderai neppure che io lavori per soddisfare le tue vanità, mia cara! Se due stanze costano troppo, prendine una sola!

MOGLIE - Tanto, tu, in casa non ci sei mai!

MARITO - Cosa dovrei starci a fare in casa? A lavare i piatti?

MOGLIE - No. Per questo ci sono io. Conosco i miei doveri di madre e di sposa, anche se durante il giorno debbo lavorare alla fabbrica come te. Pretenderei che tu, amassi un po' più la tua casa! Non abbandonarla per l'osteria, come fai! Basterebbe risparmiare qualche litro di vino...

MARITO - (furibondo) Fammi il favore, finiscila con queste storie! non toccarmi su questo tasto, perchè suona male! So quel che faccio. (dopo un po' di pausa) Tu con la tua lingua mi fai ubbriacare di più che col bere. Tu, non immagini e sai che poi perdo la pazienza e non so più quale tortura mi assoggetti quando mi rinfacci sempre le stesse cose. (per andarsene) È meglio che me ne vada. (esce).

MOGLIE - (sconfortata) E bisogna tacere. Ah! che mondo! (lavora)

MARITO - (ritorna) Piove forte. Dov'è il mio ombrello?

MOGLIE - (Si reca nella camera attigua e porta un ombrello al Marito)

MARITO - La viene a catinelle. (per andare)

MOGLIE - (teneramente) Perchè non ti fermi in casa?

MARITO - (indifferente) A fare che in casa? Ciao! (via)

MOGLIE - (sconfortata siede per lavorare, ma si ricorda di qualche cosa, si alza, guarda fuori dalla finestra, entra nella camera attigua e ritorna con un ombrello, indossa il soprabito, spegne la luce ed esce. Ma subito dopo ritorna seguita dal Giovane, accende la luce e si toglie il soprabito per riprendere il lavoro d'ago)

GIOVANE - La ringrazio, signora, della sua premura. Ma il soprabito mi ha riparato. (si toglie il soprabito e apparecchia da scrivere) E suo marito?

MOGLIE - È uscito. Sarà andato all'osteria.

GIOVANE - Con questo tempo! (per scrivere)

MOGLIE - Per l'osteria non teme neppure la tempesta. (dopo un po' di pausa) Lei che sa tante cose belle; mi dica: Non si potrebbe fare una legge, che imponesse la chiusura, ad una certa ora, di tutte le osterie, dei caffè e di ogni altro ritrovo dove si beve?

GIOVANE - Altro che! Si potrebbe benissimo.

MOGLIE - Che bella cosa! L'approverebbero tutte le donne che amano i loro mariti.

GIOVANE - Ma la legge migliore è quella che si sente. Non dovrebbe occorrere la forza per cacciare gli uomini fuori dalle osterie. Per me poi vado qualche volta solo in caso di bisogno e la legge, che lei vorrebbe non mi farebbe male.

MOGLIE - Fortunata quella donna che sposerà lei!

GIOVANE - Perchè non vado all'osteria? Ma io non mi sposerò mai. (si alza e s'avvicina al caminetto)

MOGLIE - È contrario al matrimonio? Non ama la casa, la famiglia?

GIOVANE - Amo tanto la casa e la famiglia. Ma queste cose non c'entrano col matrimonio. Anzi, mi pare che il matrimonio tolga la poesia della casa, l'amore verso la famiglia; mi pare che il matrimonio ce lo imponga in nome del codice civile di amare la casa e la famiglia, mentre questo amore lo si dovrebbe sentire, provare. Il matrimonio è un po' quella legge che lei poc'anzi invocava per la chiusura delle osterie. Mentre si potreb-

be bere e amare senza bisogno di osterie per ubbriacarsi e di leggi che ci impongono di vivere per sempre con persone che non meritano più.

MOGLIE - Lei è per il libero amore?

GIOVANE - No. Sono contrario a tutte le leggi che ci opprimono. Io sento che la donna, che farei mia, non potrei abbandonarla, quindi l'amerei per tutta la vita. Solo non vorrei che una volta ammogliato diventassi la tortura di mia moglie. E perchè poi dovrebbe essere legata a me, anche quando io non fossi più degno di lei? Che le pare?

MOGLIE - Questo è giusto, ma lei non farà mai soffrire nessuna donna, se come confessa, questa donna la farà sua per volerle bene.

GIOVANE - E se quella donna, che io cerco, non la trovassi?

MOGLIE - Lei così distinto, educato. Cerchi, ce ne sono tante di donne...

GIOVANE - E se quella che cerco fosse già d'un altro, che l'ha fatta sua per sempre a nome della legge?

MOGLIE - (turbata) E quella donna?

(Continua)

Invernizzi Giuseppe: *gerente responsabile*

Off. Tip. Enrico Lazzari - Milano - Corso Garibaldi, 121

Off. Tip. Enrico Lazzari - Milano - Corso Garibaldi, 121